

MOTIVATION

MOTIVATION

DAG 5

HGB 20-21

Johan Waara
Leg psykolog

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Upplägget

1. Aktivt lyssnade som grund
2. Ramar för utredande & utforskande samtal
3. Motstånd & motivation
4. Ambivalens & diskrepans
5. Reflektioner & fiskande

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Agenda

- Reflektioner
- Fiskande
- Rollspel

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Ambivalenskorset

Inte förändra Förändra

Fördelar

Nackdelar

SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Konkreta frågor

1. Vilka fördelar finns det med att inte göra någon förändring?
2. Vad skulle vara jobbigt med att göra på ett annat sätt?
3. Kan du trots allt se vissa nackdelar med hur du gör idag? Om ja, vilka?
4. Vilka vinster skulle du kunna tänka dig med att förändra ditt beteende?

SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Rollspel

1. En av er är er själva
2. Utgå från er professionella roll
3. Den andre har ett valfritt problem
4. Fundera innan ut hur du som klient är ambivalent inför förändring
5. Kör korta rollspel kring korset
6. Övriga observerar

SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

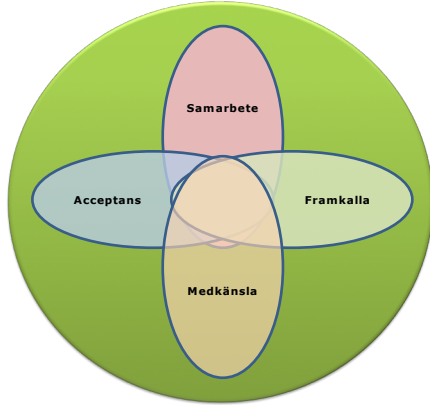
Tillsammans



- Går inte att tvinga någon till motivation
- Juridiken matchar ofta inte vetenskapen
- Långsamt och krävande arbete
- Sänk förväntningarna
- Var nöjd med resultaten

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

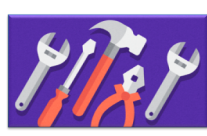


 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Fundera

- Hur kan just du jobba med dessa delar?
- Vad gör du redan bra?
- Ta fram ytterligare konkreta verktyg



 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Reflektioner



- Avkoda vad personen menar
- Förmedla att man lyssnar
- Kontrollera att man avkodar "rätt"
- Kontroller med påstående
- Styr genom att välja hur du reflekterar

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Reflektioner

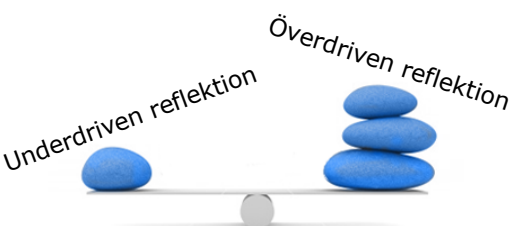


- Enkel – vad som sagts
- Komplex – mer förståelse
- Fortsättning – man gissar och fyller på
- Omramning – omtolkar information
- Dubbelsidig – betonar ambivalensen

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

När?



 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

Skalar

Förändring

– inte alls viktigt (0) mycket viktigt (10)

Chans att lyckas

– ingen tilltro (0) stor tilltro (10)

MOTIVATION

Förändringsprat

- Små detaljer
- Små steg
- Var nyfikna
- Leta efter undantagen
- Missa inte det lilla som sägs



 SVERIGEHÄLSAN

johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Fiska

- Hjälp klienten
- Leta tillsammans
- Utforska och reflektera
- Styr åt "rätt" håll
- Skjut in frågor



 SVERIGEHÄLSAN

johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Konkreta frågor

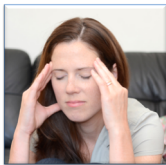
1. Hur skulle du vilja att allt såg ut?
2. Vad skulle du kunna tänka dig att göra annorlunda?
3. Jag gissar att du tänkt på en lösning?
4. Har du hört talas om någon annan som haft ett snarligt problem och kom vidare? Hur gjorde hen?
5. Om du skulle ta ett steg, även bara ett litet, vad skulle du då göra?

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Omotiverad person

1. Få med
 - a) Undvik fällorna
 - b) Leta ambivalens
 - c) Fiska efter förändringsprat
 - d) Reflektioner
 - e) Be om lov om ni ska berätta något
2. Hur gör man?



 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Sammanfattning

- Lyssna
- Tala fritt
- Tålmod
- Självrannsakan
- Positiva aspekter
- Undvik generaliseringar
- Inte värdera/ta ställning
- Motivation kan inte påtvingas
- Lösningarna finns inom individen själv



 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Tack visat intresse!



LYCKA TILL!

SVRIGEHÄLSAN

johan.waara@sverige-halsan.se
